

# א גאנצער דינער אין איין געריכט

די יונגווארד וועט דאס גלייכען  
דער פאטער וועט דאס גלייכען  
איהר וועט דאס גלייכען

אייער פאקסטובק וועט דאס גלייכען  
אייערע קערפערס מוזען דאס געוויס גלייכען  
„אנקעל סעם“ וועט דאס אוראין גלייכען

אלע וועלען גלייכען דעם איין געריכט דינער. ווארום?  
א געריכט הייסט אין בע'סע'ט—גוט פאר דער ארבייט אדער פליי—דאס איז  
ווארום דער פאטער און די קינדער וועלען דאס גלייכען.

לייכט צו קאכען און צו סערווירען. דאס איז איין אורזאכע פארוואס איהר  
וועט דאס גלייכען. בלויז איין געריכט צו קאכען. ווייניג טעלער צו וואשען. סטעפס  
סייווד.

גוטע, נארהאפטע שפייזן. איהר קענט זיין זיכער אז איהר שפייזט אייער  
פאמיליע ריכטיג אויב איהר גיט זיי דיעזען דינער. דאס ענטהאלט אלעס וואס זייערע  
קערפערס דארפען זיי צו העלפען ארבייטען און זיין שטארק. דיעזער דינער העלפט  
אייד טהאן אייער טהייל פאר אונזער לאנד. איהר קענט איינשפארען ווייז און פלייש  
צו שיקען מעכר לויב. אונזערע סאלדאטען און אונזערע עלטערע דארפען דאס נויטיגער  
ווי מיר.

פרובט דיעזען איינגעריכט דינערס.  
יעדער פון זיי איז גענוג פיר א פאמיליע פון 5.

פיש טשאווער.

ראבביס, עוף אדער אירגענדר וועלכע פלייש קען גענוצט ווערען אנשטאט פיש.  
אדער טאמייטאס אנשטאט מילך. קעראטס קען מען אויסלאזען.

1	אניאן צושניטען	אנדערהאלבען פונט פיש (פרישע, געזאלץ)
2	קאפס קעראטס געשניטען אין שטיקער	צענע אדער קענד
2	טיש לעפעע פוטער אדער אויך	9 בולבעס אפגעשניטען און צושניטען אין
3	קאפס מילך	קליינע שטיקער
	פעפער	3 עסלעפעל מעהל

פרייעט דאס מיט צוהאקטע אניאנס צוא זאמען אין דיא פוטער אדער אויך  
פאר פינף מינוט. לייגט אריין דיא אניאנס, קעראטס און פאמייטאס אין קעטל  
און דעקט עס צו מיט געקאכטע וואסער. קאכט דאס ביז די ווערזשעטייבעלעס ווערען  
ווייד. צומייסט דריי עסלעפעל מעהל מיט א האלבע קאפ קאלטע מילך און סטירט די  
ליקוויד אין טעפעל ביז עס ווערט דיק. גיסט צו די איבעריגע מילך און די פיש וואס  
איז אראפגענומען געווארען פון ביין און צושניטט דאס אין קליינע שטיקלאך. קאכט  
דאס ביז די פיש איז טענדער, ארום 10 מינוט. סערווירט דאס הייס. איהר קענט  
זיך בענעהן אהן געזאלצענע פארק און יוזען א טהעלעפעלע פון אנדערע פעטס.  
געטריקענטע ארבעס מיט רייז און טאמייטאס.

1	עסלעפעל זאלץ	אנדערהאלבען קאפס רייז
	אנדערהאלבען טהעלעפעלע פאפער	2 קאפס געטריקענטע ארבעס
2	קאפס טאמייטאס (פריש אדער קענד)	6 אניאנס

ווייטק די ארבעס איבער נאכט אין צוויי קווארט וואסער. קאכט ביז עס ווערט  
ווייד אין וואסער אין וועלכער זיי בריהען זיך. לייגט צו רייז, אניאנס, טאמייטאס  
און סיאנאניג און קאכט עס 20 מינוט.

## פאטער האמיני און ביה

האמיני איז נאך צום יוזען אלס אן איינגעריכט דינער, אויב איהר האט א פייער אין אייער אויגן דאס צו קאכען א לאנגע צייט אדער צו יוזען א פייערלאזען קולער. ווארעמט אן אנדערהאלבען קווארט וואסער ביז עס ווערט קאכעדיג; לייגט אריין איין טהעלעפעלע זאלץ און צוויי קאפס האמיני וואס איז געוויקט געווארען איבער נאכט. קאכט דאס 4 שטונדען אין א דאפלע בויילער אדער אין א פייערלאזען קולער איבער נאכט. דאס מאכט 5 קאפס. דיעזער רעסיפי קען פערגרעסערט ווערען און גענוג געקאכט אין פערשידענע וועגען פאר אייניגע מאלצייטען. האמיני איז אויסגע צייכענט צוואמען מיט געטריקענטע, קענר אדער פרישע פיש אדער פלייש אין גרינסען. איבערגעלאזענע קען געיווט ווערען. היער איז איין קאמפנינישאן:

5 קאפס אפגעקיהלטע האמיני	א האלב פונט געטריקענטע ביה
4 פאטייטאס	2 קאפס מילך
2 קאפס קעראטס	2 עסלעפעל פעטס אדער פוטער
1 טהעלעפעלע זאלץ	2 טהעלעפעלעלך מעהל

צושטעלעצט די פעטס, מישט אויס די מעהל, גיסט צו קאלטע מילך און מישט דאס אויס גוט. קאכט דאס ביז עס ווערט דיק. צושניידט די פאטייטאס און קעראטס מישט אויס אלע מאטעריאלען אין א פעקען און באקט דאס א שטונדע לאנג.

דיעזע געריכטען סופליען אלע פינף ארליי מינים שפייזן. יעדע איז גענוג פאר א גאנצען דינער פאר א פאמיליע פון פינף. עסט זיי מיט ברויט און מיט פרוכט אדער דזשעם פאר א צושפייז, דאן וועט איהר האבען אלע 5 מינים שפייז וואס זיינען גויטיג פאר אייער קערפער. דייעזע 5 שפייזען ווערען געצייגט אויף דער נעכסטער פיידיש.

די פינף שפייז גרופען:

1. גרינסען אדער פרוכטען
2. מילך, קעז, אייער, פיש, פלייש אדער בעבלאך
3. סיריעל: קארן, רייז, אומס, רא אדער ווייץ
4. סיראפ אדער צוקער
5. פעטס: אזוינס ווי דריפונגס, אלומארגארוי, אויל, פוטער. קלויבט אויס עפעס פון יעדע פון דייעזע פינף גרופען יעדען טאג.

מעהר איינגעריכט מאלצייטען.

עס זיינען פאראן אנדערע רעסיפס פאר געריכטען פון דייעזען סארט אין אנדערע גוייטער סטייטס שפייז ליפלעטס.

„אנשטאט פלייש“ ליפלעט נומער 8 זאגט וועלכע שפייז איהר זאלט יוזען ווען איהר קויפט ניט קיין מילך, און ווי צו מאכען פליישלאזע איינגעריכט מאלצייטען.

„מאכט א שטיקעל פלייש שפארעוודיג“ (ליפלעט נומער 5) וועט אייך העלפען רעדוצירען אייער עקספענס. סטיוו און פלייש פאים צייגען ווי איהר קענט געבען אייער פאמיליע אן איינגעריכט מאלצייט, ווענדג א שטיקעלע פלייש אין פערשיע דענע קאמפניניצעס.

איהר קענט אליין מאכען אנדערע רעסיפס צוזאמענמישענדיג שפייזען פון די פינף גרופען. צייגט זיי צו אייערע שכתובים.



## POTTED HOMINY AND BEEF

Hominy is excellent to use as part of a one-dish dinner, if you have a fire in your stove so that you can cook it for a long time, or use a fireless cooker. Heat  $1\frac{1}{2}$  quarts of water to boiling; add 1 teaspoon of salt and 2 cups of hominy which has been soaked over night. Cook in a double boiler for four hours or in the fireless cooker over night. This makes 5 cups. This recipe may be increased and enough cooked in different ways for several meals. Hominy is excellent combined with dried, canned, or fresh fish, or meat and vegetable left-overs may be used. Here is one combination.

5 cups of cooked hominy  
 $\frac{1}{4}$  pound dried beef  
2 cups of milk  
4 potatoes

2 cups of carrots  
2 tablespoons oil or butter  
1 teaspoon salt  
2 tablespoons flour

Melt the fat, stir in the flour, add the cold milk, and mix well. Cook until it thickens. Cut the potatoes and carrots in dice, mix all the materials in a baking dish, and bake for one hour.

These dishes supply all five kinds of food. Each is enough for the whole dinner for a family of five. Eat them with bread and with fruit or jam for dessert. Then you will have all the five kinds of food your body needs. These five kinds are shown on the next page.

### THE FIVE FOOD GROUPS

1. Vegetables or fruits.
  2. Milk, or cheese, or eggs, or fish, or meat, or beans.
  3. Cereal, corn, rice, oats, rye or wheat.
  4. Syrup or sugar.
  5. Fat: such as drippings, oleomargarine, oil, butter.
- Choose something from each of these five groups every day.

### MORE ONE-DISH MEALS.

There are some recipes for dishes of this kind in other United States Food Leaflets.

"Instead of Meat" Leaflet No. 8 tells what foods are good to use when you don't buy milk, and how to make some meatless one-dish meals.

"Make a little Meat Go a Long Way" (Leaflet No. 5) will help you to cut down your meat bills. The savory stews and meat pies show how you can give your family a good one-dish meal by using a little meat in various combinations.

You can make up other recipes for yourself by combining foods from most of the five groups. Pass them on to your neighbor.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
U. S. FOOD ADMINISTRATION  
Washington, D. C.

Distributed by  
**UNITED STATES FOOD ADMINISTRATION**  
**HENRY B. ENDICOTT**  
 Food Administrator for Massachusetts

## A Whole Dinner in One Dish

The Youngsters will like it.

Father will like it.

You will like it.

Your pocketbook will surely like it.

Your bodies can't help liking it.

"Uncle Sam" is bound to like it.

### EVERYBODY WILL LIKE THE ONE-DISH DINNER. WHY?

A dish hot and savory—good for work or play—that is why the father and the children will like it.

EASY TO COOK AND SERVE—that is one reason why you will like it. Only one dish to cook, few plates to wash, steps saved.

GOOD, NOURISHING FOOD.—You can feel sure that you are feeding your family right if you give them this dinner. It contains all their bodies need to help them work and grow strong.

This dinner helps you do your part for our country. You can save wheat and meat to ship abroad. Our soldiers and the Allies need them more than we do.

### TRY THESE ONE-DISH DINNERS

Each enough for a family of five.

#### FISH CHOWDER

Rabbit, fowl, or any meat may be used instead of fish, or tomatoes instead of milk. Carrots may be omitted.

1½ lbs. fish (fresh, salt or canned.)

2 cups carrots cut in pieces.

9 potatoes peeled and cut in small pieces.

2 tablespoons butter or oil.

1 onion, sliced

3 cups milk

3 tablespoons flour

Pepper

Fry the chopped onion in the butter or oil for five minutes. Put onions, carrots and potatoes in kettle and cover with boiling water. Cook until vegetables are tender. Mix three tablespoons of flour with ½ cup of the cold milk and stir in the liquid in the pot to thicken. Add the rest of the milk and the fish which has been removed from the bone and cut into small pieces. Cook until the fish is tender, about 10 minutes. Serve hot.

#### DRIED PEAS WITH RICE AND TOMATOES

1½ cups of rice.

1 tablespoon salt

2 cups of dried peas

¼ teaspoon pepper

6 onions

2 cups tomatoes (fresh or canned)

Soak peas over night in two quarts of water. Cook until tender in water in which they soaked. Add rice, onions, tomato, and seasonings and cook 20 minutes.





## **Historic, Archive Document**

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.